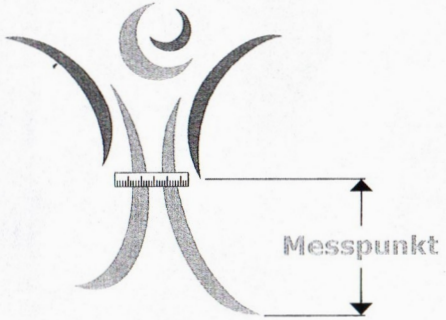
	Datum	Messpunkt	Umfang	Gewicht
Messung zu Beginn der 3 Wochen		cm	cm	kg
Erfolgsmessung nach 3 Wochen		*siehe oben*	cm	kg
Erfolgsmessung im Trainertermin		*siehe oben*	cm	kg



Nimm die schmalste Stelle deiner Taille und miss von dort barfuß den Abstand zum Boden. Dann lege das Maßband immer an deinen ermittelten Messpunkt um deine Taille, lese deinen Umfang ab und trage ihn in die Tabelle.

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS